



# تعزير صحتنا النفسية في ظل كارونا

اعداد فريال أبو العمل  
المرشدة الاجتماعية

## مقدمه

• بدون سابق إنذار وجدنا أنفسنا في ظل حجر صحي مع إنتشار فيروس كورونا ما جعلنا نخضع للحجر منزلي هو خيار لم نختره, كيف ونحن إعتدنا أن لا نجلس في المنزل إلا وقت معين، لكن الواقع اليوم يجعل من أخذ الحيطه والحذر أمر ضروري، ونكون أكثر وعيا لأننا بهذا السلوك نحمي أنفسنا وعائلاتنا والمحيط الذي نعيش فيه، على الجميع أن يتحلى بالمسؤولية التي ينبغي في ظلها حجر نفسه إرادي أو إجباري، على الرغم من صعوبة الأمر بالنسبة للأطفال، رجال، نساء، شيوخ، لأننا لم نعتد على هذه الحياة، لم نألف التباعد الإجتماعي ، لكن الوضع فرض علينا هذا الحجر وجب علينا أن نعي المسؤولية الملقاة علينا، وفي ظل ذلك علينا أن نقوم بتعزيز صحتنا النفسية بتغيير السلوكيات التي نقوم بها في المنزل، لأن العناية بالصحة النفسية وتعزيزها في الوقت الراهن أمر في غاية الأهمية بالنظر لما نعيشه اليوم.

• الانسان في حالة تمتعه بالصحة النفسية يكون قادر على تحقيق العديد من الأمور المتعلقة به، ويستغل جميع قدراته وطاقاته لأقصى حد ممكن، وقادر على مواجهة مختلف المتطلبات الحياتية والمواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته، إمتلاك الانسان التوافق مع الظروف مؤشر على الصحة النفسية لديه جيدة، ولعل إمتلاك الصحة النفسية اليوم من شأنه إدارة الأزمة المتعلقة بكورونا وإعتبارها عامل مساعد على التغلب ومواجهة الفيروس وإدارة الأزمة في حدا ذاتها من قبلنا.

• الصحة النفسية لا تدفع الانسان لبذل أقصى حد ممكن من المجهود وإستغلاله بدون هدف، لكنها تسعى لجعله يعيش بسلام وراحة نفسية ومتوافق في مختلف مجالات الحياة، بذلك تحقق للإنسان السلام الداخلي والأمن النفسي الذي يبحث عنه الإنسان في حياته يوميا طلبا للراحة والسعادة مبتغى أي إنسان، واليوم نحن نبحث عن السلام الداخلي أكثر من أي وقت مضى بالنظر لمخاوفنا المتعددة تجاه ما يحصل لمختلف دول العالم جراء هذا الفيروس خاصة وأن الأخبار التي نسمعها غير مطمئنة.

• أهم مؤشرات الصحة النفسية التحكم في الأزمات وإدارتها بشكل جيد، فكلما كان الانسان قادر على إدارة أزماته الحياتية كان أكثر صحة نفسية، عملية إدارة الأزمة تتضمن عملية التوافق والتأقلم مع مختلف العوامل التي أحدثت الأزمة. أي انسان يحسن التعامل مع مسببات الأزمة هو أكثر توافق ومنه أكثر صحة نفسية من الانسان الذي لا يحسن التعامل مع أزماته الحياتية، وهذا نلاحظه في حياتنا اليومية, نجد الانسان الذي لا يتقن فن التعامل مع الأزمات التي تعترضه سواء بالتضخيم من قيمة الأزمة أو عدم تقبلها ما يجعله يعيش مرحلة من التوتر ويدفع ثمنها غاليا من خلال صحته النفسية، كما أن القلق بشأن تلك الأزمة يجعله يعيش مرحلة سوداء كان أساس في غنى عنها إذا أحسن التعامل، لذا فالإشكالية الحقيقية هي كيف نتعامل مع هذا الوباء العالمي؟ وكيف يمكننا كأشخاص أن ندير هذه الأزمة التي نعيشها لأول مرة في حياتنا؟

• التعامل مع هذه الأزمة من شأنه أن يخفف علينا الكثير من التوتر والضغط والقلق نتيجة مخاوفنا الكثيرة جراء ما يحصل، ويمكن القول أن ما يحدث يمكن إستغلاله لصالحنا إذا ما توفر لدينا التفكير الإيجابي في ما يحدث، وأنه لا يوجد حل غير عملية التقبل والمضي قدما بحثا عن السلام الداخلي الذي من شأنه أن يعزز مقاومتنا لهذا الفيروس حفاظا على صحتنا النفسية.

• سأقدم إقتراحات من شأنها تعزيز صحتنا النفسية في ظل الحجر المنزلي ، وكل مقترح هام لأن الصحة النفسية كل متداخل ومتكامل تساهم فيه الكثير من العوامل.

• وهذه المقترحات فيما يأتي:

# تقبل الحجر:

• الخطوة الأولى للصحة النفسية تكمن في قبول الحجر الذي نعيشه لنحصل على السلام الداخلي وأمن نفسي، فعملية رفض الحجر ستؤزم سلوكياتنا السلبية بعدم التقبل وهو ما يجعلنا نقاوم الحجر ويؤدي للقيام بسلوكيات خاطئة ندفع ثمنها نحن و عائلتنا ، من المهم تقبل الحجر وتعويد النفس على ذلك بتبسيطه، فالحجر هو ليس عقوبة للنفس كما يعتقد الكثير بل هو سلوك إيجابي يقوم به الإنسان الواعي والمسؤول، وفرصة لإكتشاف الذات وقدراتها على التحمل والصبر وعلى إيجاد بدائل للقيام بأنشطتها وفق ما هو متاح إنه تحدي للنفس للنجاح وإبراز وتحقيق الذات.

# الابتعاد عن أخبار كورونا

• الكثير منا يتابع القنوات الإخبارية وعلى مدار الساعة, هذا يسبب نوع من القلق والتوتر نحن في غنى عنه ذلك فالإدمان على الأخبار التي تبثها مختلف القنوات ومواقع التواصل الإجتماعي تسبب قلق وتوتر قد يسبب إكتئاب نتيجة الإفراط في هذه الأخبار خاصة. والأخبار التي تبث عدد الإصابات والحالات وتركز على الأمور السلبية بدل من الأخبار الإيجابية كعدد الذين تم شفاؤهم والذين تخطوا مرحلة الخطر من تجنب الإدمان على الأخبار الخاصة بكورونا.

# تجنب الإشاعات

• تبرز في الأزمات الكثير من الإشاعات التي تغذيها أطراف مختلفة سواء بحسن نية أو سوء نية وتنتشر مثل الهشيم في مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ما يربك الكثير منا، والكثير منا يعيد نشرها رغم عدم التأكد من المعلومات ومدى موضوعيتها وصدقها، وهذا الأمر يزيد من درجة التوتر لدى الكثير منا، خاصة وأن أغلبية هذه الإشاعات سلبية تمس مستوى الصحة النفسية لنا وتؤثر سلباً أين تشكل أحد عوامل الإحباط لدينا، لذا من المهم تجنبها في هذه المرحلة وعدم تصديقها.

# التركيز على المعلومات الرسمية

• يتم تداول الكثير من الأخبار والمعلومات حول الفيروس في الكثير من المواقع عن طريق الصور أو الفيديوهات المترجمة رغم أن الكثير منها يحمل معلومات خاطئة أو ترجمة غير صحيحة وهو ما يغذي الإحباط لدينا نتيجة هذه المعلومات الغير صحيحة، مهم إستيقاء المعلومات من مصادرها الرسمية، سواء تعلق الأمر بالإحصائيات الخاصة بتطور الفيروس أو عدد الإصابات الجديدة أو طرق الوقاية والرعاية الصحية في مثل هذه الظروف.

# إستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

• رغم أهمية مواقع التواصل الإجتماعي في هذه المرحلة للتقليل من الضغط الذي نعيشه في ظل الحجر الصحي لكن مهم ترشيد إستخدامها لأن الإستخدام الدائم على مدار اليوم سيؤدي لشعور غريب يكتنف الإنسان ويؤدي مباشرة لشعوره بالملل والروتين والقلق وهو ما يسبب له نوع من الإحباط النفسي قد يدخله لمرحلة من الإكتئاب في هذا الوقت، من المهم إستخدامها بعقلانية.

# تنويع الأنشطة المنزلية

• محاربة الملل والروتين في المنزل لن يكون إلا من خلال تنويع الأنشطة رغم صعوبة الأمر لكن مهم أن نحاول خلق أنشطة منزلية مختلفة نقوم بها سواء فرادى أو مع الأسرة أو مع الأطفال من أجل القضاء على الروتين والملل ومنه تجنب الإحباط النفسي العدو الأساسي للحجر، وتكون هنا الأنشطة حسب هواية كل فرد وما يرغب فيه.

# إدارة الوقت

• مهم نتعرف كيف ندير وقتنا في نشاطات مهمة بالنسبة لنا، فإستغلال الوقت مهم في هذه المرحلة التي لا نعرف لحد الان مدتها، ويكون ذلك بتقسيم الوقت بين الراحة والقيام بالأنشطة اليومية، خاصة وأنه يمكن إستغلال الوقت في إنجاز الكثير من الأعمال العالقة التي لا تزال تنتظرنا، ويكون ذلك حسب عمل كل فرد منا.

# تعزير الصحة النفسية للأطفال

• ليس من السهل على الأطفال الذين تعودوا الخروج للعب خارج المنزل أن يبقوا داخل المنزل، أمر صعب عليهم للغاية، كراشدين نعي جيدا قيمة وأهمية الحجر فالأطفال لا يعلمون ذلك، مهم مصارحتهم بالأمر وإعلامهم بأهمية وضرورة الحجر الصحي وفق لغة الأطفال بتبسيط الأمور لديهم مما يجعلهم يتقبلون الحجر المنزلي، ويمكن تعزير الصحة النفسية للأطفال ببرمجة نشاطات يومية لديهم يقومون بها للقضاء على الملل والروتين، وهنا تقع المسؤولية على الأهل للقيام بذلك بتنوع الأنشطة على مدار الأسبوع مما يسمح لهم باللعب في المنزل دول ملل وروتين، أين يمكن تقسيم الوقت بين التلفاز واللعب والنشاطات الهادفة كالرسم، والغناء والدراسة.

# منح الأطفال من الهواتف النقالة

• العدو الأساسي للقلق لدى الأطفال الإكثار من استخدام الهواتف النقالة، كثرة الاستخدام تؤدي للشعور بالملل والروتين وتنمي لديهم العنف وهو ما يشعركم بالإحباط النفسي يخلق لديهم جو نفسي غير مريح، مهم تنظيم الوقت بالنسبة لحصولهم على الهواتف النقالة وتقليل استخدامها في هذه المرحلة، دائما نحذر من استخدامها في الوقت العادي فما بالك اليوم إن استخدامها يعد أمر خطير للغاية لذا تجنبها بتاتا أو التقليل من استخدامها.

## الإهتمام بالمسنين

• تتناقل وسائل الإعلام أخبار تركز على أن الموت دائماً يصيب المسنين خاصة الذين يعانون من الأمراض المزمنة وهو أمر غير مقبول لأنه فيه نوع من الإحباط وزيادة القلق لهؤلاء المسنين، مهم بداية إبعاد المسنين عن مثل هذه الأخبار السلبية، والعناية بهم ورعايتهم من خلال الحديث معهم خاصة، في هذه المرحلة يحتاجون الحديث أكثر من أي فئة أخرى للتقليل من الخوف لديهم.

# تغيير الملابس

- الكثير يعتقد أنه ما دام لا يخرج من المنزل فهو يحافظ على نفس الألبسة بل إن الكثير منا يرتدي ألبسة النوم ولا يغيرها وهو مؤشر سلبي سواء بالنسبة على صحتنا النفسية وعلى الصحة النفسية للمحيطين بنا، مهم تغيير الألبسة وعدم الاكتفاء بإرتداء الألبسة الخاصة بالمنزل والنوم، فالملابس الزاهية الألوان والتي تدل على الفرج مهمة جدا للغاية اليوم وهي تزرع لدينا الأمل، وتثب فينا نوع من الراحة النفسية، ولا تؤدي بنا للروتين فبقاء الأسرة مثلا بنفس الألبسة هو مؤشر سلبي وباعت على الإحباط النفسي، مهم إحداث التغيير الإيجابي في اللباس يساعدها على الإحساس بأن هناك تغيير في الأيام مما يبعث فينا الأمل والراحة النفسية من خلال هذا السلوك.

# الحديث الإيجابي داخل المنزل

• تجنب الأحاديث السلبية داخل المنزل، فالأمر مهم أن نعرف تطور الوضع الصحي لدينا وتطور الفيروس ومدى إنتشاره لكنه مهم أن لا يكون محور كل حديثنا كورونا من خلال الأخبار المنتشرة، وهو سلوك خاطئ أن تكون كل أحاديثنا حول الفيروس لأن ذلك سيجعل ذاكرتنا تعمل على إلغاء باقي المعلومات والتركيز على كورونا سيسبب لنا حالة من الإحباط فمن المهم تغيير الحديث بالتركيز على الأمور الإيجابية في حياتنا مما يعزز صحتنا النفسية ويثبتها في مستوى مقبول في ظل الأزمة التي نعيشها.

# التفاعل الإجتماعي

• يعد التفاعل الإجتماعي شرط أساسي لتحقيق الصحة النفسية، ولأنه في ظل هذه الظروف ومع التطورات الحاصلة اليوم يمكن إستخدام التكنولوجيات الحديثة للتفاعل الاجتماعي مع التركيز أن يكون الحديث الدائر في تلك التفاعلات إيجابى وليس الحديث عن الأمور السلبية، نلاحظ الكثير يركز في حديثه عن كورونا متناسيا أن هناك أمور إيجابية في حياتنا يمكننا الحديث عليها ويمكن إستغلال التفاعل الإجتماعي لتوثيق العلاقات عن طرق مختلف الوسائل المتاحة لدينا، مع ضرورة عدم الإفراط في إستخدامها لأن كل شيء يزيد عن حده ينقلب ضده.

## بناء علاقات إجتماعية

• يتجه الكثير في هذه المرحلة للإنغلاق والانعزال عن الناس هو سلوك إنطوائي غير مقبول , في هذه المرحلة بناء علاقات إجتماعية جديدة وفق إهتمامات كل شخص، أين يمكن التعارف وتبادل المعلومات والمعارف وتوثيق الصداقات عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، فبناء هذه العلاقات يجعل الانسان يعيش نوع من التفاعل الاجتماعي الافتراضي الذي يشعره بأنه قادر على بناء العلاقات الاجتماعية رغم الظروف وهو ما يحقق له نوعا من الراحة النفسية التي تعد جد مهمة اليوم لبناء وتعزيز الصحة النفسية اليوم.

# إعتماد نظام غذائي صحي

• يتجه الكثير بالنظر للحجر المنزلي الذي نعيشه للإفراط في الأكل وهو سلوك خاطئ يجب تجنبه، مهم أن يكون نظامنا الغذائي صحي، تقوية جهازنا المناعي اليوم أكثر من أي وقت مضى بالإعتماد على نظام يساعد الجهاز المناعي أن يكون مستعد، من خلال عدم الإفراط في الأكل الغير مفيد فالإبقاء على نفس سلوكياتنا الغذائية وفق الوجبات المعتادة، وتجنب الأكل الغير صحي الذي من شأنه أن يزيد من خمولنا وكسلنا.

## الابتعاد عن النوم المفرط

• الكثير منا يسلك سلوك خاطئ بالنوم المفرط طيلة هذه الأيام، وهو أمر غير مقبول من مهم تجنب النوم الكثير الذي يسبب لنا نوع من الخمول البدني والروتين وقد يكون بداية للإكتئاب، لأن الجسم عليه أن يقوم بالحركات المعتادة حفاظ على جاهزيته ونشاطه المعتاد تجنباً لأي إحباط نفسي يؤزم صحتنا النفسية ويدفعنا للإكتئاب في هذه المرحلة.

## تمارين رياضية منزلية

• البقاء في المنزل يجعل من القيام بالتمارين الرياضية المنزلية ولو مجرد حركات أمر مهم لتجنب الكسل والروتين من جهة، ولصرف الطاقة الجسدية من جهة أخرى لمنع بقائها في الجسم لأنها ستلعب دور سلبي أن لم يتم إستغلالها، مهم القيام بهذه التمارين سواء بشكل فردي أو جماعي مع الأسرة والأطفال ويعد ذلك نشاط إيجابي يعزز العلاقات داخل الأسرة ويطورها لذا يمكن إستغلال الحجر في مثل هذه التمارين التي من شأنها تعزيز صحتنا النفسية لأنها تقضي على القلق والروتين.

# القيام بأنشطة

• الكثير منا يضطر في هذه المرحلة للعمل عن بعد، من مهم إستغلال بقاؤه في المنزل للقيام بهذه النشاطات كما أنه يمكن بالنسبة للطلاب والمدرسين إستغلال الوقت لتطوير أنفسهم في مجال الدراسة، فقضاء وقت معين في الدراسة المنزلية يجعل الانسان يعيش حياة عادية مألوفة، كان تطبيق هذا الأمر في البداية صعب خاصة وأن الحصول على الإلتزام ليس بالشيء السهل لكنه من المهم المحاولة دائما ومحاولة الإلتزام لغاية الحصول على مرحلة الألفة، سيساعدنا في إستغلال وقتنا في نشاط إيجابي مفيد، فإستمرارنا في ذلك يعزز صحتنا النفسية وبأن الحياة لها معنى ومستمرة.

## مرحلة وستمضي

• مهم أن نقتنع أنفسنا بأن كارونا مرحلة مؤقتة سواء طالت أو قصرت وستزول لا محالة، إن قناعتنا بهذا الشيء مؤشر إيجابي ويكون من خلال إلتزامنا بالحجر المنزلي وهو دافع إيجابي على إستمرار حياتنا، وأنه إن لم يقتلنا الفيروس فالإحباط النفسي والقلق الذي نعيشه يوميا سيقضي علينا وهو أخطر من الفيروس في حد ذاته لذا من المهم إعطاء أنفسنا شعورا بالأمل وبأن هذا أمر سيمضي لا محالة وسنعود لحياتنا العادية قريبا.

# إكتساب مهارات جديدة

• وقت مناسب لتتعلم مهارات وهناك الكثير من الفرص المتاحة عن طريق ما توفره التكنولوجيا الحديثة ممكن إذا أردنا ذلك، كل ما علينا هو تحديد المهارات الجديدة التي نريد تعلمها ومعرفة ما هو متاح لنا والبدء في إستغلال الوقت لتعلم مهارات جديدة تساعدنا مستقبل في عملنا أو في حياتنا اليومية أو في تطوير مسارنا المهني.

# الابتعاد عن الأشخاص السلبيين

• هناك أشخاص يتميزون بأنهم سلبيين ومتشائمين ففي هذه المرحلة من المهم تجنبهم لأن محادثتهم كثيرا والإستماع إليهم يدخلنا معهم في دائرة التشاؤم، ويقلل من صحتنا النفسية ويدفعنا للإحباط , من المهم الحديث مع أشخاص إيجابيين يملكون تفكير إيجابي في هذه الحياة، والذين يزرعون الأمل ولا يقتلون أي شيء إيجابي.

# التعاون

• مساعدة الآخرين في هذه المرحلة وفق الإمكانيات المتاحة من خلال العديد من السلوكيات التي يمكن القيام بها، فمساعدة الآخرين يشعرونا بالوجود وبقيمتنا الإنسانية ، من شأنه تعزيز صحتنا النفسية اليوم لأن هناك الكثير من يحتاج مساعدتنا والتي يمكن تقديمها بمختلف الطرق حسب وظيفة كل واحد منا وحسب طبيعة ما يمكن تقديمه من مساعدات في هذه المرحلة.

# التعبير عن الغضب والقلق

• نعيش الكثير من القلق والغضب لأننا لم نعتد أن تبقى محاصرين في المنزل كل هذا الوقت، ونشعر بالكثير من الغضب والقلق ومن المهم التنفيس عن هذا القلق والغضب ولا نتركه بداخلنا، هناك طرق يمكن إستخدامها تكون لدى كل شخص متوفرة، فمننا من يستطيع أن ينفس عن غضبه بالكتابة بالرياضة، إذ على كل واحد منا إن يستخدم ما يراه مناسب بدون إيذاء الآخرين للتنفيس عن ما يشعر به من قلق وغضب فمن المهم التعبير عن ذلك.

# التعبير عن الخوف

• يعتقد الكثير أن التعبير عن خوفنا من كارونا هو ضعف في شخصيتنا لكن في واقع الأمر قوة فينا، أن التعبير عن مخاوفنا أمر إيجابي من شأنه أن يزيل الكثير من التوتر والقلق الذي نعيشه، علينا أن نعبر عن مخاوفنا لأنه سلوك صحي ، إن كتمان مخاوفنا سيؤزم صحتنا النفسية ويدفعنا للشعور بالقلق والتوتر أكثر ويؤدي بنا للإحباط والإكتئاب ,مهم أن نعبر عن ما نشعر به من خوف تجاه ما يحدث في العالم جراء هذا الفيروس لأن التعبير عن مخاوفنا بداية قبول ما يحصل وإستعداد لمواجهة ما يمكن حدوثه مستقبلا وهو أمر سيعزز صحتنا النفسية أكثر ، فكبت ما نشعر به يدفعنا للشعور بعدم الإلتزان النفسي، ولا يعد من الحكمة إخفاء مشاعرنا في هذه المرحلة بل العكس نعبر عن ما نشعر به للقضاء عن القلق العدو الأول لنا في هذه المرحلة.

## تماسك الأسرة:

• تماسك الأسرة مهم وعلينا أن ننسى خلافاتنا وصراعاتنا وأن نلتف حول بعضنا لنعزز صحتنا النفسية معاً، فتمسك الأسرة من شأنه تعزيز المناخ النفسي الإيجابي ويدفعنا للشعور بأننا لسنا وحدنا في مواجهة ما يحصل بل إن عائلاتنا تدعمنا في ذلك، فاليوم بحاجة للتكاتف والتماسك أكثر من أي وقت مضى لنساعد نفسنا على تقبل ما يحصل.

# الإسلام يحقق الصحة النفسية

- إيماننا بالقدر خيره وشره، وأن الموت لا يؤخر أو يقدم، يغذي روحنا بالطمأنينة والراحة والسعادة. يشيع في قلوبنا طمأنينة وثبات واتزان ويقين من القلق والخوف والاضطراب.
- قوة صلتنا بالله تكسبنا حياة خالية من القلق والاضطرابات النفسية، حيث نتوجه لله في أي أزمة تواجهنا ونسلم أمرنا له.
- إيماننا بالله والتفاؤل وعدم اليأس وهذا قمة الأمن النفسي عندنا.

- توافقنا مع أنفسنا تمكنا من التحكم والسيطرة على مشاعرنا من غضب وقلق، تمنحنا درجة من الرضا بفضل الإيمان الذي يقوي صلتنا بالله.
- توافقنا مع أفراد الأسرة من تعاون تسامح يزيد المودة ويبعد النزاعات، يعكس قوة التوازن النفسي.
- مرونتنا في مواجهة واقعنا هو ما يحصننا من القلق و الاضطراب .
- القيام بالعبادات من صلاة وصوم وزكاة تعيننا على تحمل أعباء الحياة والصبر على تحمل مشاق ما تحمله هذه الفترة .

# أخيرا

- أؤكد أن الأمل يبقى قائم للتغلب على كارونا فالبشرية أثبتت أنها قادرة على التغلب على الأزمات مهما كان نوعها.
- علينا أن نلتزم بمختلف الإرشادات التي تقرها الهيئات الرسمية من أجل التغلب على هذا الفيروس.
- إن تضحيتنا اليوم هي سبيل النجاة في المستقبل.
- وإن الصبر اليوم هو الخلاص الوحيد لنا، ويبقى الأمل دليلنا للحياة وتبقى السعادة محققة ما دمنا نريد ذلك أينما كنا وأينما حللنا.
- **وكلما ارتفع مؤشر الصحة النفسية كلما قل تأثير كارونا على جسم الانسان.**